

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Занятия физической культурой и спортом – одни из самых важных компонентов совершенствования тела с целью достижения физической гармонии. Как и в любой другой деятельности, здесь решающее значение имеет мотивация.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать роль мотивации в укреплении здоровья и его совершенствовании, был проведен опрос в свободной форме 19 студенток Белорусского торгово-экономического университета в возрасте 18–20 лет, занимающихся в спортивных секциях по игровым видам спорта, и дан сравнительный анализ физического развития опрошенных.

Результаты опроса показали, что наиболее распространенным мотивом занятиями физической активностью среди девушек являются, как оздоровительное, так и моральное удовлетворение (65%); вторым по распространенности ответом стал мотив совершенствования тела и интереса к своим возможностям (21%); 14% составили студентки, находящиеся в поиске своих видов физической деятельности.

Для определения возможности более углубленно заниматься выбранным видом спорта и совершенствовать свои спортивные навыки было проведено обследование функционального состояния и физической подготовленности студенток.

Для получения оценки уровня функционального резерва сердца используется индекс Руфье (*ИР*), который рассчитывается по формуле

$$ИР = \frac{4 \cdot (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}.$$

Полученные результаты показали, что 21% студенток относятся к группе с высокой работоспособностью сердечной мышцы; хорошая работоспособность отмечена у 68% девушек и среднюю оценку имеют 11% студенток. Неудовлетворительных результатов не было.

Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток была проведена проба Мартине-Кушелевского с физической нагрузкой (20 приседаний за 30 с). Данное исследование дает возможность оценить скорость адаптации организма на нагрузку, получить представление о скорости восстановительных процессов¹.

Обследования проводились в начале и конце учебного года. Первое обследование показало, что среднее значение частоты сердечных сокращений (*ЧСС*) девушек в покое составило 84 удара в минуту. После выполнения нагрузки (20 приседаний), среднее значение *ЧСС* равнялось 126 ударов в минуту. У трех девушек после выполнения физической нагрузки частота пульса восстановилась на 2-й минуте, у 10 обследуемых – на 3-й минуте и у 6 студенток пульс восстановился на 4-й минуте приседаний.

Результаты второго обследования показали, что среднее значение *ЧСС* в состоянии покоя составило 72 удара в минуту. После выполнения физической нагрузки, среднее значение *ЧСС* было 114 удара в минуту. Важно отметить, что у 12 девушек после выполнения физической нагрузки частота пульса восстановилась на 2-й минуте, у остальных 7 студенток – на 3-й минуте.

Сравнительный анализ показал, что студентки, мотивированные заниматься спортом, имеют хороший потенциал в совершенствовании своих физических и функциональных возможностей.

¹ Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2011.